16.033 Zemiaky varené
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky IX. - XI.	19,00	15,20	23,00	18,40	31,00	24,80	37,00	29,60
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
petržlenová vňať, pažítka	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	120		150		200		250	

Receptúra

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do mäkka. Uvarené zemiaky scedíme, posypeme očistenou posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.
Podávame ako prílohu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	634	152	3,07	0,2	0,0	31,4	4,9	28,5	1,6	0,008	0,1	0,1	24,1	0,0
B	769	185	3,72	0,3	0,0	38,0	6,0	35,4	1,9	0,009	0,2	0,1	29,0	0,0
C	1036	249	5,01	0,4	0,0	51,2	8,0	47,0	2,6	0,014	0,2	0,1	39,3	0,0
D	1235	296	5,97	0,5	0,0	61,1	9,6	56,2	3,1	0,016	0,3	0,1	46,7	0,0